

## Lauttasaaren kansalliset seniorit ry

Ohjattu kuntosali-aika keskiviikkoisin klo 13 EasyFit Lauttasaassa, Vattuniemenkatu 17. Sali-aika sisältää alkulämmittelyn lämmittelylaitteilla (esim. kuntopyörä, soutulaite). Ohjaaja opastaa tarpeen mukaan laitteiden käytössä ja liikkeissä. Kuntoilu laitteilla tapahtuu itsenäisesti. Välillä kuntosaliharjoittelun sijasta pidetään ohjattu teematunti ryhmän toiveiden mukaisesti. Ohjattuna aikana salilla on myös muita treenaajia. Huom! Salille ei ole esteetön pääsy (ulkoportaat ja pukuhuoneet ovat eri kerroksissa).

Kehonkoostumusmittaus on mahdollista ostaa lisäpalveluna, jolla voi seurata lihaskuntoharjoittelulla saavutettavia tuloksia ja seurata oman kehon koostumuksen tilannetta mm. rasvaprosentin, lihasmassan ja viskeraalisen rasvan (sisäelinten) osalta. Henkilökohtaisesti räätälöidyn harjoitteluohjelman voi myös halutessaan ostaa lisämaksusta Personal Trainerilta.

**Kuntosaliharjoittelu** on tehokkain tapa lihasvoiman lisäämiseen. Se on myös turvallista ja sopii ohjattuna huonokuntoisillekin. Kolmen kuukauden intensiiviharjoittelu kahdesti viikossa tuo lisää lihasvoimaa ja parantaa toimintakykyä. Tasapainon ja voimaharjoittelun yhdistelmä on tehokkainta. Tavoitteellisessa harjoittelussa vastusta (painoja) ja haastetta lisätään jakson aikana ja harjoittelijan edistyessä. Harjoittelupäivien (kaksi tai kolme kertaa viikossa) välissä on oltava lepopäivä, sillä lihasvoima kasvaa harjoittelua seuraavan levon aikana. Harjoitusvaikutukset näkyvät arjessa: portaissa kävely helpottuu, mäet tuntuvat loivemmilta ja kauppareissut lyhyemmiltä. Myös mieli piristyy ja aivot saavat harjoitusta. Ryhmäharjoittelussa saa lisäksi uusia ystäviä ja tuttavuuksia.

### Toimintaohjeet:

**Hinta:** 29,90 €/kk (minimisitoutuminen 4 kk)

**Aika:** keskiviikkoisin klo 13:00, alkaen 2.9.2020. Kesto 60 min.

**Ohjaaja:** Personal Trainer Minna Perkiö

### Liittymisohjeet:

- Sopimuksen voi tulla tekemään paikan asiakaspalvelun aukioloaikoina ma-ke klo 16-19, to klo 17-19 ja pe klo 10-13
- Sopimalla ajan sopimuksen tekoon muina aikoina lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [kati.hilakivi@easyfit.fi](mailto:kati.hilakivi@easyfit.fi)
- Keskiviikkona 2.9.2020 klo 12:00-13:00 (ennen ensimmäistä kertaa)
- Sopimuksen voi tehdä myös verkossa [easyfit.fi](https://www.easyfit.fi) käyttämällä kampanjakoodia LAKE20P ja tulla siten asiakaspalveluaikoina noutamaan avaimen. Jos olet ollut asiakkaanamme jo aiemmin, niin asiakkuus tulee tehdä kirjautumalla asiakastilillesi nettisivujemme oikeasta yläreunasta omalla sähköpostillasi ja salasanalla. Siellä saat uusittua asiakkuuden. Jos sinulle ei ole salasanaa, voit tilata sellaisen sähköpostiisi.

6.8.2020